

4月献立予定表

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ		栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前	午後	
1 / 水	ドライカレー コールスローサラダ とちおとめヨーグルト	油・カレールウ・とうもろこし缶詰・マヨネーズ・砂糖・お米deメープルマフィン	豚ひき肉・ロースハム・県産とちおとめヨーグルト・牛乳	しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・ほしめじ・トマト缶詰・グリーンピース・きゅうり・キャベツ	ゼリー	牛乳 マフィン	エネルギー - 487 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 27.3 g 食塩相当量 1.9 g
2 / 木	豚肉と野菜の中華風うま煮 味噌汁(豆腐・油揚げ) 果物(バナナ)	ごま油・かたくり粉・食パン・有塩バター	豚モモ肉・木綿豆腐・油揚げ・みそ・牛乳	しょうが・キャベツ・玉ねぎ・青ピーマン・にんじん・しいたけ・バナナ・いちごジャム	麦茶 菓子(せんべい)	牛乳 ジャムサンド	エネルギー - 375 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.9 g
3 / 金	★かみかみ献立 かみかみ豆腐入りハンバーグ ブロッコリー トマト コンソメスープ	油・パン粉・砂糖・とうもろこし・原宿ドック(メープル)	牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉・干ひじき・スキムミルク・たまご	玉ねぎ・ごぼう・れんこん・ブロッコリー・トマト・キャベツ・にんじん・パセリ	牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 メープルドック	エネルギー - 387 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.3 g
6 / 月	肉じゃが 華風サラダ ヨーグルト	じゃがいも・いとこん・油・砂糖・はるさめ・ごま油・カステラ	豚モモ肉・ロースハム・ヨーグルト・牛乳	にんじん・玉ねぎ・さやいんげん・きゅうり・もやし	麦茶 菓子(せんべい)	牛乳 カステラ	エネルギー - 380 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 1.0 g
7 / 火	親子煮 切干大根の煮物 果物(オレンジ)	油・砂糖・お米de国産豆乳プリンタルト	鶏モモ肉・スキムミルク・たまご・油揚げ・牛乳	にんじん・玉ねぎ・さやいんげん・切干しいんこん・オレンジ	ゼリー	牛乳 タルト	エネルギー - 391 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.4 g
8 / 水	魚のバーベキューソース ブロッコリー トマト 具だくさん味噌汁 果物(バナナ)	薄力粉・油・砂糖・さといも・ごま油・コーンフレーク	牛乳・めかじき・油揚げ・みそ	りんご・レモン・ブロッコリー・トマト・だいこん・こまつな・にんじん・ごぼう・バナナ	牛乳 菓子(クッキー)	コーンフレーク	エネルギー - 400 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.2 g
9 / 木	青椒肉絲 具沢山豆乳スープ ヨーグルト	ごま油・かたくり粉・じゃがいも・油・白米・ごま	牛乳・豚モモ肉・ベーコン・みそ・豆乳・ヨーグルト・鮭フレーク	しょうが・青ピーマン・にんじん・しいたけ・玉ねぎ・だいこん・さやいんげん	牛乳 菓子(せんべい)	麦茶 おにぎり(鮭)	エネルギー - 414 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 2.0 g
10 / 金	生揚げの味噌炒め ミネストローネ 果物(オレンジ)	油・砂糖・かたくり粉・マカロニ・じゃがいも・有塩バター・フライドポテト	生揚げ・豚モモ肉・みそ・ベーコン・粉チーズ・牛乳・あおのり	玉ねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ・トマト缶詰・パセリ・オレンジ	麦茶 菓子(クッキー)	牛乳 フライドポテト	エネルギー - 452 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 1.6 g
13 / 月	ポテトコロッケ ブロッコリーの香り 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	じゃがいも・油・薄力粉・パン粉・ごま油・いちごクレープ	豚ひき肉・スキムミルク・たまご・かつお節・油揚げ・カットわかめ・みそ・牛乳	玉ねぎ・ブロッコリー・にんじん・キャベツ	ゼリー	牛乳 クレープ	エネルギー - 416 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 1.4 g
14 / 火	鶏肉のてり煮 かぼちゃの煮物 たまごとわかめのスープ	砂糖・油・ごま・マカロニ	鶏モモ肉・たまご・カットわかめ・牛乳・きな粉	しょうが・にんじん・さやいんげん・かぼちゃ・玉ねぎ	麦茶 菓子(せんべい)	牛乳 マカロニのごまきな粉かけ	エネルギー - 354 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.3 g
15 / 水	さけのムニエル ブロッコリー にんじんの甘煮 ひじきの煮物	薄力粉・有塩バター・油・砂糖・プレミックス粉・黒砂糖	牛乳・しろさけ・干ひじき・さつま揚げ・スキムミルク	パセリ・ブロッコリー・にんじん・ごぼう	牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 黒糖ドーナツ	エネルギー - 419 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.5 g
16 / 木	酢豚 味噌汁(こまつな) ヨーグルト	かたくり粉・油・砂糖・じゃがいも・お米deスイートポテト	豚コマ肉・みそ・ヨーグルト・牛乳	しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・青ピーマン・パイナップル・こまつな	麦茶 菓子(クッキー)	牛乳 スイートポテト	エネルギー - 424 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 32.4 g 食塩相当量 1.7 g
17 / 金	ニラ豆腐 ナムル 果物(オレンジ)	砂糖・かたくり粉・油・ごま油・食パン・有塩バター	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉・なたろ・プロセスチーズ・ロースハム	にら・にんじん・もやし・きゅうり・しょうが・オレンジ	牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 ハムチーズパン	エネルギー - 452 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 26.3 g 食塩相当量 2.1 g
20 / 月	豚丼 かぼちゃサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	しらたき・油・砂糖・マヨネーズ・蒸しパン粉	牛乳・豚モモ肉・ロースハム・油揚げ・カットわかめ・みそ	玉ねぎ・にんじん・さやいんげん・かぼちゃ・きゅうり・バナナ	牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 バナナ蒸しパン	エネルギー - 433 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.1 g
21 / 火	★特産物献立(トマト) とり肉のつくね煮 小松菜のごまあえ トマトと卵のふわわりスープ	かたくり粉・油・砂糖・すりごま	鶏ひき肉・たまご・ベーコン・ジョアブレーン	玉ねぎ・しょうが・こまつな・にんじん・トマト・にんにく	ゼリー	ジョア せんべい	エネルギー - 398 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.5 g
22 / 水	白身魚フライ キャベツ・人参 けんちん汁 果物(オレンジ)	薄力粉・パン粉・油・マヨネーズ・さといも・板こんにやく・おこのみやき粉	牛乳・メルルーサ・たまご・木綿豆腐・さつま揚げ・みそ・豚コマ肉・さくらえび・スキムミルク・かつお節・あおのり	キャベツ・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・オレンジ	牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 お好み焼き	エネルギー - 477 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 2.2 g
23 / 木	インド煮 ほうれん草のおかかあえ 味噌汁(豆腐・わかめ)	じゃがいも・油・板こんにやく・砂糖・バームクーヘン	牛乳・豚モモ肉・さつま揚げ・かつお節・木綿豆腐・カットわかめ・みそ	にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ・ほうれん草	牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 バームクーヘン	エネルギー - 388 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.0 g
24 / 金	肉豆腐 和風サラダ スープジュリエヌ	しらたき・砂糖・ごま油・マカロニ・有塩バター・さつままいも	豚モモ肉・木綿豆腐・カットわかめ・竹輪・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ねぎ・きゅうり・キャベツ・パセリ	麦茶 菓子(せんべい)	牛乳 ふかしいも	エネルギー - 318 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.7 g
27 / 月	春キャベツのクリーム煮 ひじきサラダ 豆乳パンナコッタ	マカロニ・油・シチュールウ・とうもろこし・ごま油・砂糖・ごま・白米	牛乳・鶏モモ肉・スキムミルク・干ひじき・まぐろ缶詰・焼きのり	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・切干しいんこん・きゅうり	牛乳 菓子(クッキー)	麦茶 おにぎり	エネルギー - 418 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.6 g
28 / 火	鶏肉のみぞれ煮 野菜スープ 果物(バナナ)	かたくり粉・油・砂糖・じゃがいも・有塩パスタ・ミックスペン	牛乳・鶏モモ肉・ベーコン・ウィンナー・たまご・スキムミルク	しょうが・だいこん・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・バナナ	牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 アメリカンドック	エネルギー - 418 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 1.5 g
29 / *	昭和の日						
30 / 木	豚肉の生姜焼き さつままいもサラダ トマト 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	砂糖・かたくり粉・油・さつままいも・とうもろこし・食パン	豚モモ肉・油揚げ・カットわかめ・みそ・牛乳・プロセスチーズ	しょうが・玉ねぎ・トマト・キャベツ・にんじん・いちごジャム	ゼリー	牛乳 ジャムチーズパン	エネルギー - 426 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.0 g
行事食1	赤飯 鶏唐揚げ(カレー風味) ブロッコリー トマト すまし汁(豆腐) 果物(バナナ)	白米・もち米・黒ごま・薄力粉・かたくり粉・油・お祝いクレープ	あずき・鶏モモ肉・納豆し豆腐・カットわかめ・牛乳	しょうが・ブロッコリー・トマト・みつば・バナナ	ゼリー	牛乳 クレープ	エネルギー - 565 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 2.3 g
行事食2	スパゲティナーポリタン 野菜スープ だいこんサラダ トマト 果物(バナナ)	スパゲティ・油・有塩バター・じゃがいも・マヨネーズ・砂糖・お祝いクレープ	豚ひき肉・ベーコン・まぐろ缶詰・牛乳	にんじん・玉ねぎ・青ピーマン・マッシュルーム・キャベツ・だいこん・きゅうり・トマト・バナナ	ゼリー	牛乳 クレープ	エネルギー - 514 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.6 g